

كَيْفَ تَنْظِمُ وَقْتَكَ

مهاراتي
في الحياة

الوقت:

هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

المفاهيم الرئيسية

- الوقت.
- تنظيمه.

أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ



أُسْرَتِي الْعَزِيزَةُ: أبدأ اليوم دراسة وحدة مهارات في الحياة، وأتعلم منها كيف أنظم وقتي، وفي هذا النشاط سنسعد بتنفيذه معاً، مع وافر الحب: ابنكم / ابنتكم

نشاط:

ساعد أبنائك على إعداد قائمة تتضمن الأعمال التي ينبغي أن يقوم بها هذا اليوم.

إِنَّ مِنْ أَعْظَمِ نِعَمِ اللَّهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَلَى عِبَادِهِ نِعْمَةُ الْوَقْتِ، فالوقت هبة من الله لكل فرد، ويتساوى جميع الأفراد في مقدار الوقت الذي يملكونه ولكنهم يختلفون في مدى الاستفادة منه، وفي قدرتهم على تنظيم الوقت المُتاح لهم لتأدية الأعمال الموكولة إليهم.

نشاط (١)

عبر عن وجهة نظرك حول أهمية الوقت وتنظيمه.



**الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء
الحاجات لذا يجب علينا استغلاله**

نشاط (٢)

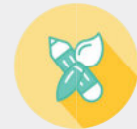
أمامك مجموعة من الآراء حول أهمية تنظيم الوقت، ناقش زملاءك في المجموعة في هذه الآراء، ثم صنّفها إلى (إيجابي) و (سلبي) بوضع علامة (✓) في المكان المناسب لها:



الآراء	إيجابي	سلبي
الوقت كالنقود نستخدمه لقضاء الحاجات، لذلك يجب علينا الاستفادة منه.	✓	
لا حاجة لتنظيم الوقت؛ فيمكنني تعويض ما فاتني منه في يوم آخر.		✓
الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من وقته بما يفيد.	✓	
لو خصصت وقتي للأعمال المفيدة والمذاكرة ما تمكنت من اللعب.		✓
يتوقف مقدار ما نخصصه من الوقت على أهمية العمل المطلوب.	✓	
أنا أرى أنه لا بد من عمل جدول لتنظيم الوقت والاستفادة منه.	✓	

نشاط (٣)

نفذ عملاً إبداعياً في وقت فراغك ثم اعرضه على معلمك وزملائك و اشرح لهم طريقة عمله.



أسرتي العزيزة



نورة: هل تُصدِّقُ يا فوزُ أنه يمكنُ تعلُّمُ مهاراتِ تنظيمِ الوقت؟
فوز: كيفَ يُمكنُ ذلكَ يا نورة؟
نورة: من خلالِ إعدادِ جدولِ أيامِ الأسبوعِ وتدوينِ المهامِّ بداخله وفق الأولوية.
فوز: ومن علمك ذلك؟
نورة: ساعدتني أمي على التدرُّبِ على تنظيمِ وقتي من خلالِ إعدادِ جدولِ تحديدِ الأولويات.
فوز: فكرةٌ جميلة، أشكري أمي عليها .

■ أنظِّمِ وقتي لأنتفعَ به:

صغيري يا مَنْ ترغَّبُ أن يكونَ يومُكَ يوماً مثمراً، نُقدِّمُ لك مُقترحاً يُساعدُكَ على تنظيمِ وقتِكَ
والانتفاعِ به:



١ أدوِّن قائمةً بكلِّ ما هو مطلوبٌ مِنِّي من أعمالٍ ومسؤولياتٍ في ورقةٍ خارجية.

٢ أرَتِّبُ الأعمالَ السابقةَ في جدولٍ، مبتدئاً بالأعمالِ التي يجبُ عليَّ إنجازُها في أوقاتٍ منتظمةٍ، مثل: الصلاة والنوم والاستيقاظ والذهابِ إلى المدرسة والعودة منها، وكذلك مواعيدِ تناولِ الوجبات.

٣ أسألُ نفسي: هل خَصَّصْتُ وقتاً للعنايةِ بغرفتي وملابسي وواجباتي المدرسيةِ وأوقاتِ مذاكرتي؟

٤ أوزِّعُ باقيَ الواجباتِ والأنشطةِ في الفراغاتِ المتبقيةِ في الجدول.

٥ أضعُ الخطةَ موضعَ التنفيذِ مدةَ أسبوعٍ، وألاحظُ جوانبَ النجاحِ والإخفاقِ فيها.

نشاط (٤)



تطبيقاً للخطوات السابقة وزّع أعمالك داخل الجدول الذي أمامك:

العمل

الساعة

أصحو من النوم، فأتوضأ وأصلي ثم أرتدي ملابسِي وأرتبُ سريري وأساعدُ إخوتي على ترتيب أسرَّتِهِمْ.



أذهب إلى المدرسة



أنتظم وأشارك في طابور الصباح، ثم أبدأ يومي الدراسي.



أرجع من المدرسة



أرتاح قليلاً، ثم أصلي العصر، وبعدَها ألعبُ مع إخوتي.



أعمل على حل واجباتي المدرسية



أصلي المغرب و أرتاح قليلاً



أجلس مع عائلتي



أصلي العشاء و أنام



ولقياس فعالية الخطة ومدى نجاحها اسأل نفسك السؤال الآتي:

هل استفدت من الخطة في تنفيذ مسؤولياتي على نحو منتظم وسليم؟

أسرَّتِي العَزيزة



عزيزي الأب/ الأم: ساعدا أبناءكما على تنظيم وقتهم من خلال إعداد جدول يتضمن ثلاثة أقسام، القسم الأول: الأشياء العاجلة، القسم الثاني: الأشياء التي يمكن إنجازها لاحقاً، القسم الثالث: الأشياء التي يمكن إنجازها على المدى الطويل، وأرشدهم لوضعه في غرفهم.